



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن

ده توصیه‌ی مهم برای داشتن یک بارداری سالم و ایمن

۱. مراقبت‌های دوران بارداری را به طور منظم طبق نظر پزشک انجام دهید.
۲. آزمایشات غربالگری برای داشتن یک نوزاد سالم است؛ حتما طبق صلاحدید پزشک انجام دهید.
۳. ورزش کردن به‌ویژه ورزش‌های تقویت‌کننده‌ی عضلات کف لگن را فراموش نکنید.
۴. به اندازه‌ی کافی استراحت داشته باشید.
۵. علائم هشدار و خطر بارداری را بشناسید و در صورت بروز به پزشک خود مراجعه کنید.
۶. در صورت نیاز به انجام اقدامات دندانپزشکی، در سه ماهه‌ی دوم بارداری این کار را انجام دهید.
۷. از مصرف خودسرانه‌ی داروها و مکمل‌های غذایی خودداری کنید.
۸. آگاهی خود را در زمینه‌ی بارداری و زایمان افزایش دهید.
۹. از کشیدن سیگار و مصرف الکل اجتناب کنید.
۱۰. از سفرهای طولانی مدت پرهیز کنید.